

## Ilboderjan- Einsskrefabardagi. (1-35)

1. Vinstri handar vörn og hægri handar kýling í andlit (samsetning).  
*Oreun abcubí seogi, wen sonnal bakkat maki, oreun eolgul banea jirugi.* Hægri framstaða.
2. Vinstri handar vörn og hægri hnífshönd í háls(samsetning)  
*Oreun abcubi seogi, wen sonnal bakkat maki, wen sonnal an mok chigi.* Hægri framstaða.
3. Vinstri handar vörn og hægri handar högg með olnboga (samsetning)  
*Oreun abcubí seogi, wen sonnal bakkat maki, oreun eolgul palkup dollyo chigi.* Hægri framstaða.
4. Hægri hnífshandar vörn og hægri hnífhandar högg í háls  
*Oreun juchum seogi, oreun sonnal an maki, oreun sonnal yeop chigi.* Snúið 90 gráður í vinstri í riddarastöðu.
5. Hægri hnífhandar vörn og hægri olnboga högg í kvið – solarplexus.  
*Oreun juchum seogi, oreun sonnal an maki, oreun momtong palkub yeop chigi.* Snúið 90 gráður í vinstri í riddarastöðu.
6. Hægri hnífhandar vörn og hægri handarbaks kýling í andlit eða gagnauga. Snúið 90 gráður í vinstri í riddarastöðu.
7. Hægri hnífhandar vörn, hægri hnífhandar högg í háls.  
Vinstri hnífshandarhönd í háls. Snúið 90 gráður í vinstri í riddarastöðu.  
Lappir saman og snúið í 270 gráður til vinstri.

8.	Vinstri handar vörn og hægri handar kýling í andlit (samsetning) Vinstri hægri kýling í andlit (samsetning) Vinstri, hægri kýling í kvið (samsetning)	Hægri framstaða
9.	Vinstri handar vörn, vísifingur og langatöng reidd til höggs í augu (samsetning)	Hægri framstaða
10.	Vinstri handar vörn og högg með hægri hnífshandarhögg í andlit (samsetning) Hnífshöggið er með vísifingurshluta	Stigið til vinstri utan fyrir andstæðing
11.	Vinstri hnífshandar vörn og hamarhögg í andlit (samsetning)	Hægri framstaða
12.	Vinstri hnífshandar vörn og högg með bognum fingrum hægri handar í háls (samsetning)	Hægri framstaða
13.	Vinstri hnífshandar vörn og högg með flötum lófa, gripið um barka (samsetning)	Hægri framstaða
14.	Hátt hægri framspark, vinstri hnífshandar vörn og hægri handar kýling í höfuð (samsetning)	Hægri framstaða
15.	Hægri hliðarspark, hægri hnífs vörn og hægri olnboga högg í kvið (samsetning)	Hægri framstaða.
16.	Hægri fótar bogaspark, hægri hnífshandar högg í háls.	Stigið til vinstri utan fyrir andstæðing
17.	Vinstra bakspark, vinstri hnífshandar högg í háls. hægri olnboga högg í kvið – solarplexus	Snúið 90 gráður í vinstri í riddarastöðu.  Hægri framstaða.

18.	Hægri axarspark, hægri og vinstri kýling (samsetning)	Hægri framstaða
19.	Hægri hnífshandar vörn  vinstri bakhandar högg í andlit.	Snúið í 90gráður í vinstri í riddarastöðu Snúið 90 gráður í vinstri, færið lappir saman.
20.	Hægri olnboga högg í rifbein, vinstri olnboga högg í rifbein	Stigið til vinstri utan fyrir andstæðing, Hægri framstaða.
21.	Vinstri handar kýling í kvið, vinstri hnífshandar vörn og hægri handar kýling í andlit (samsetning)	Hægri framstaða.
22.	Vinstri hnífshandar vörn og hægri hnífshandar högg í háls (samsetning)  hægri olnboga högg í andlit  Hægri olnbogi rekin í brjóstkassa og hægri bakhandar högg í andlit.	Hægri framstaða.  Snúið í 90gráður í vinstri í riddarastöðu
23.	Vinstri hnífshandar vörn og hægri hnífshönd í nára()samsetning, hægri olnboga högg í andlit. Hnífshöggið er með vísifingurshluta	Hægri framstaða.
24.	Vinstri hnífshandar vörn og högg með bognum fingrum hægri handar í háls ( samsetning) Gripið með vinstri hendi í hendi andstæðings og ýtt á háls hans með hægri hendi, stigið fram að andstæðingi og sópið fótlegg hans með hægri fæti. Kast klárað með hægri kýlingu eða sparki í höfuð.	Hægri framstaða

- |     |  |  |
|-----|--|--|
| 25. | <p>Vinstri hnífshandar vörn og hægri hnífshandar högg í háls (samsetning)<br/>Gripið með vinstri hendi í hendi andstæðings og gripið í háls eða boðung.</p> <p>Snúið inn að andstæðing og sópið fótlegg hans með hægri fæti. Meðan snúið er upp á efri líkama andstæðings þar til hann lendir í gólfi. Kast klárað með hægri kýlingu eða sparki í höfuð.</p> | <p>Hægri framstaða</p> <p>Snúið 180 gráður í vinstri</p>   |
| 26. | <p>Vinstri hnífshandar vörn og hægri handar kýling í kvið (samsetning).</p> <p>Mjaðmarkast og klárað með hægri handar kýlingu í andlit.</p>  | <p>Hægri framstaða</p> <p>Snúið 180 gráður í vinstri</p>   |
| 27. | <p>Hægri hnífshandar vörn og hægri hnífshandar högg í háls</p> <p>Vinstri olnboga högg í kvið (solar plexus)</p>   | <p>Snúið í 90gráður í vinstri í riddarastöðu</p> <p>Snúið 180 gráður í vinstri</p>                     |
| 28. | <p>Vinstri hnífshandarblokk, hægri handar kýling í kvið (samsetning)</p> <p>Gripið með hægri hendi í hægri hendi á andstæðingi, hægra bogaspark í kvið.</p>  | <p>Stigið til vinstri utan fyrir andstæðing,</p>   |
| 29. | <p>Hægri olnboga högg í rifbein (fram á við), hægri olnboga högg í rifbein (aftur á bak),</p> <p>Högg með neðri lófa hægri handar í brjóstakassa, hægri fótur baksópar hægri fæti andstæðings svo hann dettur í gólf</p>   | <p>Stigið til vinstri utan fyrir andstæðing,<br/>Hægri framstaða.</p>                                  |
| 30. | <p>Hægri hnífshandar vörn og hægri olnboga högg í kvið – solarplexus</p> <p>hægri hnefi í andlit og vinstri hnefi í nára andstæðings (samsetning)</p>  | <p>Snúið í 90gráður í vinstri í riddarastöðu</p> <p>Snúið 90 gráður í vinstri í styttri framstöðu.</p> |

31.	Vinstri hnífshandar vörn með samsetningu af hægri handar kýlingu í höfuð , kvið og nára.	Hægri framstaða
32.	Vinstri hnífshandar vörn, hægri hamarhögg í andlit (samsetning)  Hægri olnboga högg í kvið (solar plexus)  Hægri hnífshandarhögg í nára	Hægri framstaða  Snúið í 90gráður í vinstri í riddarastöðu Efri líkama snúið um 90 gráður til vinstri
33.	Vinstri hnífshandar vörn, tvöföld hnífshandar árás á háls, gripið um háls og spark með hægri hnúi í nára eða kvið andstæðings	Hægri aftur staða  Rennt fram í vinstri framstöðu
34.	Vinstri hnífshandar vörn, hægri neðri lófa högg í andlit andstæðings  Tvöföld kýling í rifbein andstæðings	Hægri framstaða  Stigið fram með vinstri fæti til móts við hægri fót.
35.	Vinstri hnífshandar vörn með báðar hendur á hægri hlið, kýlt með hægri hnefa í andlit og vinstri hnefa í nára (samsetning)	Hægri aftur staða  Rennt fram í vinstri framstöðu